

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 3: Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nr. 3 Herbst 2019

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin
von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch



Alle Kurse
auch unter
www.pszh.ch
buchbar

Halten Sie Ihr Gehirn in Schwung!

Das breite Angebot im Bereich Bildung und Kultur von
Pro Senectute Kanton Zürich macht möglich.

Geistig aktiv bleiben – bis ins hohe Alter

Das vielfältige Kursangebot von Bildung und Kultur bringt Freude und Abwechslung in Ihren Alltag. Eine neue Sprache lernen, sich den digitalen Herausforderungen unserer Zeit stellen oder einen Geschichtskurs besuchen. Dies und vieles mehr halten wir für Sie bereit. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie das passende Angebot.

Interview: Ariane Denogent

Frau Eigenmann, es ist allgemein bekannt, dass regelmässige Bewegung und sportliche Betätigung im Alter wichtig sind. Wie relevant ist die «geistige Nahrung»?

Mentales Training ist wie körperliches Training essenziell, um im Alter möglichst lange gesund zu bleiben. Denn das menschliche Gehirn bleibt nur durch regelmässiges «Gehirnjogging» in Schwung. Bildung im Alter, sprich lebenslanges Lernen gepaart mit körperlicher Aktivität, schützt vor geistigem Abbau. Eine freiwillige Tätigkeit ausüben, Kurse besuchen, sich mit Gleichgesinnten und generationenübergreifend austauschen – all das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Welche hauptsächlichen Bedürfnisse können Sie mit Ihrem Angebot abdecken?

In den vielen Kursen und Treffen, Veranstaltungen, Spielnachmittagen, Mittagstischen etc., die Pro Senectute Kanton Zürich anbietet, haben Wissensvermittlung und Selbstentfaltung einen hohen Stellenwert. Ebenfalls wertvoll ist der gegenseitige Austausch. Lernen soll stressfrei sein, Freude bereiten und innere Ruhe bringen.

Welche Akzente setzen Sie im Bereich Bildung und Kultur?

Mit unseren vielseitigen Angeboten möchten wir Gesundheit im Alter, Kreativität und die Teilhabe am sozialen Leben fördern. Durch unsere Kurse in Informatik und neue Medien eröffnen wir älteren Menschen den Zugang zu digitalen Welten. Ausserdem lassen sich Berührungsängste gegenüber neuen Technologien schrittweise abbauen. Das Lerntempo und oftmals auch die Lerninhalte bestimmen die jeweiligen Gruppen. Einen klaren Akzent setzen wir bei Sprachkursen. Der Fokus liegt auf der mündlichen Anwendung. Wir achten darauf, unser Kursprogramm abwechslungsreich zu gestalten. Seit diesem Jahr haben wir beispielsweise in Thalwil ein «Atemtraining» im Angebot. Und in Zürich bieten wir ab November 2019 erstmals samstags geschichtliche Workshops an speziellen Orten an. Um der steigenden Nachfrage nach Kursen rund um das Thema Entspannung und Erholung gerecht zu werden wird in Zürich – ebenfalls im November – auch ein Kurs in einer meditativen Zeichenart angeboten.

Gibt es Angebote, die momentan besonders beliebt sind?

Am gefragtesten sind Sprachkurse. Die Weltsprache Englisch ist Favorit. Die Kurse in digitaler Kommunikation waren letztes Jahr etwas weniger gefragt, stehen aber immer noch auf Platz zwei. Beliebt sind auch die Workshops oder Referate zum Thema Vorsorge.

Nebst Englisch bietet Pro Senectute Kanton Zürich auch andere Sprachkurse an. Ist es nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen?

Nein, denn die wichtigsten Voraussetzungen sind Motivation und Freude am Lernen. Es gibt immer wieder Menschen, die selbst im hohen Alter einen Hochschulabschluss machen. Aber realistische Erwartungen sind gleichwohl wichtig.

Müssen ältere Menschen generell mehr Zeit dafür aufwenden, um eine neue Sprache zu lernen? Was sind Ihre Erfahrungen?

Es ist schon so, dass sich Fremdsprachen in jungen Jahren einfacher und schneller erlernen lassen. Mit fort schreitendem Alter ist Lernen grund sätzlich mit grösserem Aufwand ver-

**Andrea C. Eigenmann,
Bildung und Kultur,
Dienstleistungscenter
Stadt Zürich,
Fachverantwortung
Bildung Kanton Zürich**



bunden. Aber die Voraussetzungen sind ganz unterschiedlich: Wer bereits mehrere Fremdsprachen kennt, hat es auf jeden Fall leichter, und wer Spass beim Üben und Repetieren entwickelt, lernt schneller. Personen, die sich beispielsweise mit einem Kurs «Get Ready for Holidays» auf eine kommende Reise vorbereiten, profitieren gleich doppelt: sprachlich und kulturell.

Eine gute Interaktion zwischen den Kursteilnehmenden ist sehr wichtig, damit eine angenehme Lernumgebung entsteht. Auf welche Art und Weise können Sie das unterstützen?
Indem die Kursleitenden auf Methodenvielfalt und Interaktivität achten. Die Kursteilnehmenden sollen nicht nur «konsumieren», sondern gezielt dazu animiert werden, sich aktiv in den Unterricht einzubringen. Es gibt Kursteilnehmende, die seit Monaten oder Jahren dabei sind. Dies schafft eine vertraute und angenehme Lernatmosphäre. Die Kursleitenden haben die Aufgabe, auch neue Teilnehmende zu integrieren, was gut und schnell gelingt. Ebenfalls

sehr wertvoll sind Kursleitende, die schon seit mehreren Jahren bei Pro Senectute Kanton Zürich unterrichten.

Welche Ihrer Kurse sind für den sozialen Austausch besonders förderlich?

Eigentlich erfüllt jeder Kurs diese Anforderung, aber auch die vielen Treffen und Veranstaltungen sind für den sozialen Austausch sehr geeignet. In Konversations- und Lektürekursen, Spielnachmittagen etc. können sich die Teilnehmenden frei und ohne Hemmungen über ausgewählte Themen und Texte austauschen. Sie brauchen keine Angst zu haben, Fehler zu machen oder etwas Falsches zu sagen.

Digitale Medien sind auch bei älteren Menschen beliebt. Welche Kurse werden am häufigsten besucht? Welche Bereiche möchten Sie ausbauen?

Den Umgang mit einem Tablet oder Laptop kennenlernen, ein Fotobuch anfertigen, sich sicher im Internet bewegen, Apps herunterladen oder das neue Smartphone gut bedienen können - diese

Grund- und Aufbaukurse für Senioren 60+ sind sehr beliebt. Zusammen mit unseren spezialisierten Kooperationspartnern vermitteln wir sowohl erste Schritte, befähigen aber auch zu vertieften Informatikkenntnissen. Mit den SBB bieten wir Kurse zur Fahrplanabfrage und zum mobilen Ticketkauf an und mit dem ZVV den Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben». Damit ermöglichen wir unseren Kursteilnehmenden, «digital am Ball zu bleiben».

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Tätigkeit?

Meine Aufgaben sind interessant und bereichernd und ich schätze die Zusammenarbeit mit unseren engagierten Kursleitenden sehr. Sie leisten einen wertvollen Beitrag, damit der Unterricht gelingt und ein guter Austausch mit und unter den Kursteilnehmenden möglich ist. Die positiven und wertschätzenden Rückmeldungen aus dem ganzen Kanton Zürich zeigen uns, dass unser vielseitiges Bildungsangebot bei unseren Seniorinnen und Senioren gut ankommt.

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heißen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole

Preisreduktion

50%

EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wende sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.

Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

Einstieg jederzeit möglich

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Neue Kurse

Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

Kostenlose Kurse

Gratuitum est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

+ BSV-subventionierter Kurs

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenensport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

Pro Senectute Kanton Zürich

Bewegung und Sport

Forchstr. 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 66

sport@pszh.ch

www.pszh.ch > Sport und Bildung >

Bewegung und Sport

Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung >

Indoorsport > Fitness

Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019:

CHF 128.-, 16 × 60 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt)

10er-Karte: CHF 96.-, 10 × 60 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)



Fitness und Gymnastik

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Leicht Frauen +	Schulhaus Zopf	Mittwoch, 15-16 Uhr	Susanne Rasper
Aesch	Leicht Frauen +	Turnhalle Nassenmatt	Montag, 9-9.50	Lilian Schlund
Affoltern a.A.	Vital Leicht +	Schulhaus Ennetgraben Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch, 12.45-13.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Marita Küng Marita Küng
Bachenbülach	Vital Leicht +	MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten	Montag, 13.45-14.45 Uhr Montag, 15.00-16.00 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Buch am Irchel	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Brigitte Lüber
Bülach	Vital Frauen Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag, 8.30-9.30 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Dielsdorf	Sportlich Frauen Leicht /Vital Männer + Leicht Frauen +	Mehrzweckhalle Früebli Oberstufen-Turnhalle Saal Alterssiedlung	Montag, 16.45-17.45 Uhr Montag, 18.15-19.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Mengina Füglister Mengina Füglister Nicole Buchs
Elgg	Leicht Frauen + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch, 14.10-15.05 Uhr Mittwoch, 15.10-16.05 Uhr	Yvonne Hareter Yvonne Hareter
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 9.10-10.10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Mittwoch, 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch
Hinwil	Leicht Frauen +	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch, 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber
Hofstetten/Elgg	Sportlich	Turnhalle	Montag, 16-17 Uhr	Jrene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Patrizia Niedermann
Illnau-Effretikon	Vital Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim	Montag, 8.15-9.15 Uhr Mittwoch, 9.10-10.10 Uhr Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr Veronika Fehr
Kloten	Vital Männer Vital mollige Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen + Vital Frauen	Turnhalle Schluefweg Turnhalle Schluefweg Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus Turnhalle Schluefweg	Freitag, 9-10 Uhr Freitag, 10-11 Uhr Dienstag, 9-10 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Margrit Hügi Margrit Hügi Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag, 15.45-16.45 Uhr	Claudia Gaus
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz
Niederglatt	Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichi Singsaal Eichi Singsaal Eichi	Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.45-10.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Leicht +	Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Pavillon Schulhaus Seehalde Pavillon Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz	Dienstag, 17.45-18.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr Montag, 14-15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Priska Trivellin Sandra Galli Rüegg
Oberhasli	Vital Frauen	Schulhaus Mehrzweckraum	Donnerstag, 14-15 Uhr	Gaby Lardon
Ober-Ohringen	Leicht + Vital	Turnhalle Turnhalle	Mittwoch, 14-15 Uhr Mittwoch, 16-17 Uhr	Esther Liebi Esther Liebi
Pfäffikon	Leicht +	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag, 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler
Pfungens	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont
Rafz	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag, 7.15-8.05 Uhr	Sylvia Sigrist
Richterswil	Leicht +	Schulhaus Töss	Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag, 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin
Samstagern	Vital	Schulhaus Samstagern	Montag, 16.30-17.30 Uhr	Monika Bechtiger
Schlieren	Sportlich Vital	Schulhaus Zelgli Gemeinschaftsraum Post	Dienstag, 8-9 Uhr Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr	Waltraud Hofstetter Waltraud Hofstetter
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag, 9-10 Uhr	Rosmarie Horath

Fitness und Gymnastik (Forts.)

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag, 14-15 Uhr Mittwoch, 9-9.55 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag, 10.15-11.05 Uhr	Ursula Müller
Thalwil	Leicht + Leicht +	Alterszentrum Serata Alterszentrum Serata	Montag, 8.45-9.45 Uhr Montag, 10-11 Uhr	Marianne Ringger Marianne Ringger
Truttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag, 18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei
Uetikon am See	Leicht Frauen + Vital Frauen Leicht Frauen +	Turnhalle Rossweid Turnhalle Rossweid Turnhalle Weissenrain	Mittwoch, 13-14 Uhr Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Monika Sutter Monika Sutter Susanna Schinzel
Uster	Vital Frauen Leicht +	Sporthalle Buchholz Alterssiedlung Rehbühl	Donnerstag, 14-15 Uhr Montag, 10.15-11.15 Uhr	Maria Kappeler Marianne Koch
Volketswil	Leicht Frauen +	Turnhalle Feldhof	Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh
Wädenswil	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag, 17.15-18.15 Uhr	Marlies Dorfenschmid
Wald	Leicht +	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag, 10-11 Uhr	Aneta Westrych
Weisslingen	Leicht Frauen +	Kirchgemeindehaus	Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth
Winkel	Leicht + Vital Frauen	Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grossacher	Montag, 9.30-10.30 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Ruth Gut Ruth Gut
Winterthur	Leicht +	Alte Kaserne	Dienstag, 8.50-9.50 Uhr	Dora Dümel
Winterthur (Ober-)	Leicht +	Zentrum am Buck	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Stamm
Winterthur-Seen	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag, 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler
Winterthur-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr	Dora Dümel
Winterthur-Wülflingen	Vital Frauen Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr	Heidi Glaus Heidi Glaus
Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH	Freitag, 9-10 Uhr	Brigitte Schäpper
Zollikon	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper
Zürich Kreis 2	Vital Sturzprophylaxe +	Ref. Kirchgemeindehaus Enge Alterszentrum Mittelleimbach	Mittwoch, 9-10 Uhr Montag, 11-11.45 Uhr	Monika Meile Trix Romer
Zürich Kreis 3	Vital Männer Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag, 9.15-10.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr Donnerstag, 9-10 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Ursula Ruhstaller
Zürich Kreis 4	Vital Frauen Leicht Männer + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Ref. Kirchgemeindehaus Hard Bullingerkirche	Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
Zürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch, 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj
Zürich Kreis 6	Vital Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Annick Breton Annick Breton
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen + Leicht Frauen + Leicht Frauen + Sportlich	Alterszentrum Kluspark Alterszentrum Kluspark Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Montag, 9-10 Uhr Montag, 10-11 Uhr Mittwoch, 8.45-9.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Krisztina Szarka Krisztina Szarka Paula Hitz Paula Hitz
Zürich Kreis 9	Leicht +	GZ Bachwiesen	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Descombes
Zürich Kreis 11	Leicht Frauen +	GZ Seebach	Mittwoch, 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder
Zürich Kreis 12	Vital Frauen	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr	Krisztina Szarka

Aqua-Fitness +

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Basispreise

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 208.-, 16 × 45 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 156.-, 10 × 45 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Frueblistrasse	Dienstag, 19.15-20 Uhr	Christin Dennler
Männedorf	Hallenbad Männedorf Hallenbad Männedorf	Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr Donnerstag, 18.15-19 Uhr	Madeleine Maurer Madeleine Maurer
Meilen	Hallenbad Meilen Hallenbad Meilen	Montag 12.15-13 Uhr Montag 13-13.45 Uhr	Leitung vakant Leitung vakant
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.20-9.50 Uhr Dienstag, 9.55-10.25 Uhr Dienstag, 10.30-11 Uhr	Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag, 16.15-17.15 Uhr, Oktober-April	Marianne Baumann
Wald	Hallenbad Hallenbad	Freitag, 14.45-15.45 Uhr Samstag, 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag, 7.55-8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim Schulschwimmbecken Veltheim Schulschwimmbecken Veltheim Hallenbad Brühlgut	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr Mittwoch, 14.30-15.20 Uhr Mittwoch, 15.30-16.20 Uhr Freitag, 9.15-10 Uhr	Marianne Baumann Marianne Baumann Marianne Baumann Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch, 17-18 Uhr Mittwoch, 17-17.30 Uhr	Anita Hunziker Barbara Krucher
Zürich Kreis 6	Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg	Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig / Nicole Feldmann Rosie Jehli
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 13.45-14.30 Uhr Mittwoch, 14.30-15.15 Uhr Mittwoch, 15.15-16 Uhr	Yvonne Brand Yvonne Brand Yvonne Brand



Internationale Tänze und Round Dance +

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twosteph, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und

nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repertiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 176.-, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 132.-, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag, 14-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch, 14-16 Uhr (jede 2. Woche)	Edith Stieger
Pfäffikon	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage), 19-20.50 Uhr	Elsbeth Gruber
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag, 18.30-20.15 Uhr	Theo Forster
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag, 16-17 Uhr	Daniela Regnani
Zürich Kreis 2	ABZ Genossenschaft	Donnerstag, 14-15.30 Uhr	Helena Stöckling

Nordic Walking und Walking +

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 120.-, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 90.-, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Nordic Walking	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht	Mittwoch, 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Dienstag, 8.30-10 Uhr	Erika Hug
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag, 9-10.30 Uhr	Monika Zwicky
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag, 9-10 Uhr	Margrith Wenk
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag, 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag, 9-10.15 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 9-10 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag, 9-10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30-11 Uhr	Elfi Scheurer
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag, 9-10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag, 9-10.30 Uhr	Heidi Villiger

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden

an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Velogruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen

entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 × pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	2. Mittwoch im Monat April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Furttal/Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tages-tour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
*Gossau +	Mittwoch	2 × pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 × monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3–4 × pro Monat Mountainbike: 1 × pro Monat April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
*Knonau +	Montag Halbtages- oder Tages-tour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 × pro Monat Mai–Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April–Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März–Oktober November–Februar 1 × monatlich	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April–Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Pfaffenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Uster/Pfäffikon	Donnerstag od. Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April–Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich, April–Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Jeden Dienstag Tages-, Halbtages- oder Trainingstour	April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April–Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
*Zürich Nord +	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April–September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich 6	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uzh.ch

Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen		
Dänikon/Hüttikon	Ernst Flechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
*Dielsdorf +	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
*Egg +	Werner Blattmann	044 984 39 68	wblattma@gaweb.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
*Hausen am Albis +	Theo Wiget Lorenz Curt Vreni Zürcher	044 764 04 15 044 764 07 22 044 764 07 62	themawiget@bluewin.ch lorenz.curt@bluewin.ch vreni.zuercher@datazug.ch
*Hinwil sportlich gemütlich +	Hildegard Fricker Ruth Hauser	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
*Kloten +	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
*Maur +	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
*Meilen +	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschemper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
*Oetwil am See + (3 Gruppen)	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.rieck@hispeed.ch
Otelfingen-Boppelsen	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
*Schlieren +	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
*Schwerzenbach +	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
*Stäfa +	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
*Urdorf +	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
*Uster +	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
*Wetzikon +	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
*Zollikerberg +	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
*Zürich A +	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

Schneeschuhlaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuh Touren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf, 044 768 31 32, 079 620 46 00,
jugraf@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler, 044 784 51 89, 079 437 70 87,
sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfaffenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht, 044 980 27 50, 079 638 69 53,
georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnisse und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).

Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	werner.meier@uzh.ch
Interregio	Roland Küpfer	079 935 44 29	roland.kuepfer@googlemail.com

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich / Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Everdance +



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse August bis Dezember 2019
Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften
Preise CHF 135.- (9 x 50 Min.)
CHF 150.- (10 x 50 Min.)
CHF 165.- (11 x 50 Min.)
CHF 180.- (12 x 50 Min.)
CHF 195.- (13 x 50 Min.)
CHF 210.- (14 x 50 Min.)
CHF 225.- (15 x 50 Min.)
CHF 240.- (16 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
23.8.-20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 x 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)
Badstr. 6

Nächste Kurse:
ab Januar 2020

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.00-10.50 Uhr
Montag, 11.00-11.50 Uhr
19.8.-9.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10.), 14 x 50 Min.
Leitung Martina Foster-Achermann
Kursort Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,
Seewadelstr. 13

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
20.8.-17.12. (ohne 8.10., 15.10., 26.11., 3.12.)
14 x 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt
Dorfstr. 10

BEWEGUNG UND SPORT

Bonstetten		Horgen		Stäfa	
Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 16 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10., 10.12.), 15 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Leitung	Susana Barranco	Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Kursort	Begegnungszentrum Baum- gärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Bülach		Kloten		Thalwil	
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 22.10.–17.12. (9 × 50 Min.)	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen	Leitung	Werner Niederhäuser	Leitung	Susana Barranco
Kursort	Reformiertes KGH, Grampenweg 5	Kursort	Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126	Kursort	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104
Dietikon		Meilen		Uetikon am See	
Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10., 3.12.) 15 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 17.9.–10.12. (ohne 15.10., 22.10., 26.11.), 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes	Kursort	Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15	Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153	Kursort	Haus Wäckerling, Tramstr. 55
Dübendorf		Leitung	Verena Pickart-Demont	Urdorf	
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 16.9.–2.12. (ohne 14.10., 4.11., 11.11.) 9 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.	Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend	Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153	Dienstag	10.00–10.50 Uhr
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal, Bahnhofstr. 37	Leitung	Verena Pickart-Demont	20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 50 Min.	
Egg ZH		Niederhasli		Leitung	Monika Descombes
Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 19.9.–5.12. (ohne 17.10.) 11 × 50 Min.	Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 3.9.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.) 14 × 50 Min.	Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmisraum
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci	Leitung	Priska Trivellin	Wädenswil	
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4	Kursort	Ref. KGH, Nöscherstrasse 3	Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 26.8., 7.10., 14.10.), 15 × 50 Min.
Henggart		Regensdorf		Leitung	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Wann	Montag, 9.00–9.50 Uhr 21.10.–9.12. (8 × 50 Min.)	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 50 Min.	Kursort	Susana Barranco
Leitung	Annina Metafuni-Stolz	Leitung	Monika Stirnimann	Leitung	Ref. KGH Rosenmatt, Gessnerweg 5
Kursort	CoWoWy, Alte Dorfemeistr. 4A	Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18	Winterberg	
Hinwil		Richterswil		Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr 9.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 13 × 50 Min.
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.) 15 × 50 Min.	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 × 50 Min.	Leitung	Ursula Müller
Leitung	Verena Pickart Demont	Leitung	Susana Barranco	Kursort	Altes Schulhaus Winterberg, Eschikerstr. 9
Kursort	Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14	Kursort	Freizeitzentrum Bürgi, Gerbestr. 19	Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.	
NEU		Rüti			
Wann	Montag, 9.00–9.50 Uhr 21.10.–9.12. (8 × 50 Min.)	Wann	Montag, 15.55–16.45 Uhr 2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.) 13 × 50 Min.		
Leitung	Annina Metafuni-Stolz	Leitung	Verena Pickart Demont		
Kursort	CoWoWy, Alte Dorfemeistr. 4A	Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4		

Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00-14.50 Uhr Dienstag, 15.00-15.50 Uhr 22.10.-17.12., 9 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10-10.00 Uhr 23.8.-20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.45-11.35 Uhr 23.8.-20.12. (ohne 30.8., 11.10., 18.10.) 15 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss Stationstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13.30-14.20 Uhr Montag, 14.30-15.20 Uhr 19.8.-16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 15 × 50 Min.
Leitung	Malaika Santi

Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 2.9.-16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 8.45-9.35 Uhr 20.8.-17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmatstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 2.9.-16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

Wann	Montag, 10.30-11.20 Uhr 26.8.-9.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 50 Min.
Leitung	Anna Bozzolini
Kursort	GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30-17.20 Uhr 2.9.-16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlstein, Monika Descombes
Kursort	GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann	Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr 22.8.-19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 9.45-10.35 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlstein, Anna Bozzolini
Kursort	Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

Line Dance +

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3-4 Jahren
Leitung	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
Kursort	Tanzerfahrung von etwa 3-4 Jahren
Preis	CHF 224.-
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren +

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a. A.

Wann	Montag, 13.30-14.45 Uhr 2.9.-16.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10., 28.10.), 12 × 75 Min.
Preis	CHF 228.-
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

Augentraining +

Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

Wann	Mittwoch, 10.00-11.15 Uhr 21.8.-18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 75 Min.
Preis	CHF 240.-
Leitung	Rosmarie Rüegg
Kursort	Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung +



Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-West

Wann	Dienstag, 10–11 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 24.9., 8.10., 15.10.), 15 × 60 Min.
Preis	CHF 255.–
Leitung	Sabine Stadler Okuno
Kursort	Feldenkrais Studio Sihlstr. 61

bellicon® HEALTH (Minitrampolin –Training) +



Das Schwingen auf dem bellicon® HEALTH Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon® HEALTH Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

Dietikon

Wann	Donnerstag, 16–17 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 368.–
Leitung	Jeanette Jaggi
Kursort	Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Pilates



Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.

Thalwil

Wann	Montag, 15.45–16.45 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Wann	Donnerstag, 15–16 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Erika Steiger
Kursort	Pfisterschüür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong +



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tai Chi- und Qi Gong-Übungen.

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 29.8.–19.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10.), 14 × 50 Min.
Preis	CHF 266.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 4.9.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 14 × 60 Min.
Preis	CHF 266.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Zeughaustr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 16 × 50 Min.
Preis	CHF 304.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 50 Min.
Preis	CHF 304.–
Leitung	Alfons Lütscher
Kursort	Simply Theatre Gladbachstr. 119

Qi Gong +



Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Eine einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 29.8.–19.12. (ohne 3.10., 10.10., 21.11.), 14 × 60 Min.
Preis	CHF 238.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10.–18.10 Uhr 2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 60 Min.
Preis	CHF 266.–
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

Yoga +

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen.

Horgen

Wann	Montag, 16.45–17.45 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Flavia Horat

Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Marlise Dupuis

Kursort Yoga Plus
Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 12.9., 10.10., 24.10., 31.10., 21.11., 5.12.), 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Bettina Enser

Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Bernhard Riedi

Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Sturzprävention +**Sicher durch den Alltag**

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

Urdorf

Wann	Daten auf Anfrage
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmkraum Feld

Yoga Sturzprävention +

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann	Montag, 14–15 Uhr 19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Jeanne Jaros

Kursort Stambha, Seefeldstr. 231

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) ab 16.9. / 8 × 60 Min.
Preise	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer 044 860 53 90

Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbühlach
Anmeldung	bis 4.9. Ursula Schrepfer 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 6.9.–6.12. (ohne 11.10., 18.10.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer René von Arx
Kursort	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer 079 401 22 00 warneyer@me.com



Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:
www.pszh.ch/spenden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.



Auf Anfrage 50 Prozent Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.– für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren
Anmeldung 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch

Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen
Anmeldung 058 541 53 20
dc.pfannenstiel@pszh.ch

Unterland und Furttal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal
058 451 53 00
katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kursort Königshof
Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 28
eva.walter@pszh.ch

Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata
Seminarraum Gattikon
Tischenloosstr. 55, Thalwil
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg
058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung 058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch
www.pszh.ch

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 08 86
sigg.oase@bluewin.ch oder
seniorennetz-uster@bluewin.ch
www.seniorennetz-uster.ch

Wetzkon – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum
Zürcher Oberland
044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)
info@senioren-forum-zo.ch
www.senioren-forum-zo.ch

Gesundheit und Prävention

Limmattal und Knonaueramt

Gehirn-Trainingskurs Winterhalbjahr 2019/2020 +

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie! Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spass.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
16.10., 30.10., 13.11., 27.11.,
11.12., 8.1., 22.1., 5.2., 19.2.,
4.3.

Preis CHF 250.– (10 × 100 Min.)
inkl. Kursmaterial

Leitung Theres Gisler
Gedächtnistrainerin SVGT

Kursort Reformierte Kirchgemeinde
Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

Anmeldung Theres Gisler
Eschenstr. 10, Steinhausen
041 741 28 53
theres.gisler@bluewin.ch
Bis 30.9.

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training +

01.2019.02

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für

die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr
23.8.–11.10.

Preis CHF 220.– (8 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden,
CHF 300.– (8 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

Gedächtnis-Träff +

02.2019.05

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind viel beschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann Freitag, 10–12 Uhr
23.8., 20.9., 25.10., 8.11., 6.12.

Preis CHF 135.– (5 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden,
CHF 185.– (5 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch» +

NEU

03.2019.02

Möchten Sie sich optimal auf ein Arztgespräch vorbereiten? Eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist grundlegend für die richtige Diagnose und Therapie, den Behandlungserfolg, die Patientenzufriedenheit und das Vertrauen zum Arzt. Auch als PatientIn können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin – bei den oft nur kurzen Sprechstundenzeiten – besser gelingt. In einem theoretischen und einem praktischen Kurs lernen Sie, wie Sie sich gut dokumentieren, alle Ihre wichtigen Anliegen und Fragen selbstsicher vorbringen und (bei Meinungsverschiedenheiten) angemessen reagieren können.

**Kurs 03.2019.02**

Dienstag, 10-12 Uhr
20.8. + 27.8.

Kurs 03.2019.03

Dienstag, 10-12 Uhr
29.10. + 5.11.

Preis

CHF 80.- (2 × 120 Min.)
bei 8-12 Teilnehmenden,
CHF 100.- (2 × 120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung

Nora Herzog
Diplompsychologin

Anmeldung

Kurs 03.2019.02: Sofort
Kurs 03.2019.03: Bis 17.10.

Unterland und Furttal**Gedächtnis-Training +**

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Donnerstag, 10-11.30 Uhr
31.10., 7.11., 14.11., 21.11.

Preis CHF 120.- (4 × 90 Min.)
Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff +**Gruppe 1**

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind viel beschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann Montag, 13.30-15 Uhr

2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Preis CHF 110.- (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Laufend

Gedächtnis-Träff +**Gruppe 2**

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind viel beschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann Montag, 13.30-15 Uhr

9.9., 14.10., 11.11., 9.12.

Preis CHF 110.- (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Laufend

Winterthur und Weinland**Gedächtnisclub +**

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Wann Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

4.9., 9.10., 6.11., 4.12.

Preis CHF 80.- (4 × 120 Min.)

Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Zimmerberg**Gedächtnis-Training +**

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen. Maximal 10 Teilnehmende.

Kurs 1: Dienstag, 9.45-11.15 Uhr

29.10.-10.12.

Kurs 2: Donnerstag, 9.45-11.15 Uhr

24.10.-5.12.

Preis CHF 160.- (7 × 90 Min.)

Leitung Doris Weber

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

Vorsorge

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Pfannenstiel

Kurs 2/19	Montag, 14.30–16.30 Uhr 4.11. + 18.11.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Lucia Kalousek Sozialarbeiterin
Kursort	Treffpunkt Meilen, Raum Berg, Am unteren Dorfplatz, Schulhausstr. 23, Meilen
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.pfannenstiel@pszh.ch

Stadt Zürich

Kurs 9/19	Freitag, 9–11 Uhr 13.9. + 27.9.
Kurs 10/19	Mittwoch, 14–16 Uhr 9.10. + 23.10.
Kurs 11/19	Mittwoch, 9–11 Uhr 6.11. + 20.11.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Heidi Jost Teamleitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal

02/19	Montag, 10–12 Uhr 4.11. + 11.11.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Tanja Hänsel Sozialarbeiterin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.unterland@pszh.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

Kurs 4/19	Donnerstag, 14–16 Uhr 24.10. + 31.10.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)

Leitung	Gudrun Gwisdek Teamleitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.oberland@pszh.ch

Winterthur und Weinland

03/19	Donnerstag, 14–16 Uhr 26.9. + 3.10.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Raoul Dürr Sozialarbeiter
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Winterthur und Weinland Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn eva.walter@pszh.ch

Zimmerberg

Kurs 5/19	Dienstag, 14–16 Uhr 29.10. + 12.11.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Daniela Wittker Sozialarbeiterin
Kursort	Alterszentrum Serata Tischenloosstr. 55, Thalwil
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zimmerberg@pszh.ch
Kurs 6/19	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 20.11. + 4.12.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Gabriela Giger Sozialarbeiterin/Alters- beauftragte
Kursort	Dorftreff GZ Drei Eichen Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zimmerberg@pszh.ch

Stadt Zürich

Kurs «Erbrecht und Testament»

NEU

Der Kurs «Erbrecht und Testament» wird von unserem Kooperationspartner Raiffeisen durchgeführt. Sie erhalten Antworten auf diese Fragen: Wie sind die gesetzlichen Regelungen für Erbschaften? Wie steht es mit dem

Güterrecht zwischen verheirateten Personen? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker? Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern?

Kurs 24/19 Donnerstag, 14–16 Uhr

10.10. + 17.10.

Preis CHF 80.– (2 × 120 Min.)

Leitung Referenten Raiffeisen

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Referat «Der Immobilienratgeber»

NEU

Das Referat «Der Immobilienratgeber» wird von unserem Kooperationspartner Raiffeisen durchgeführt. Sie erhalten Antworten auf diese Fragen: Was ist meine Immobilie wert? Welches sind die geeigneten Wohnformen im 3. Lebensabschnitt? Eingeschränkte Mobilität – wann wird das Haus zur Last? Tragbarkeit im Falle von Invalidität oder Todesfall? Wie kann ich meine Liegenschaft an meine Kinder weitergeben?

Referat 25/19 Donnerstag, 14–16 Uhr,
24.10.

Preis CHF 40.– (1 × 120 Min.)

Leitung Referenten Raiffeisen

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Hinweis Das Referat «Der Immobilienratgeber» kann ohne Kurs «Erbrecht und Testament» besucht werden.

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch

Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich



Allgemeine Informationen
Klubschule Migros Zürich

Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt.

Leitung: Klubschule Migros Zürich

Kursort: Klubschule Migros Limmatplatz,
Limmatstr. 152, 8005 Zürich.

Anmeldung: Bis 1 Tag vor Kursbeginn. Klubschule Migros Zürich, Telefon 044 278 62 62, kundenservice-center@gmz.migros.ch

Hinweis: Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Details: Daten und weitere Angaben finden Sie auf www.pszh.ch > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene

Wann	Freitag, 14–16 Uhr 4.10.
Leitung	SBB
Mitbringen	Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone Einstigerkurs +

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Wann	Freitag, 9–12 Uhr
Kurs 1:	20.9. + 27.9.
Kurs 2:	8.11. + 15.11.
Preis	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung	Albino Pallotta
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte.

Kleingruppe	Maximal 8 Teilnehmende
Wann	Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr 18.9.–9.10.
Dienstag, 13.00–16.50 Uhr 22.10.–12.11.	
Preis	CHF 550.– inkl. Lehrmittel (4 × 200 Min.)

Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kleingruppe	Maximal 8 Teilnehmende
Wann	Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr 4.9./11.9.
Dienstag, 8.30–12.20 Uhr 15.10./22.10.	
Preis	CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)

Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglich-

keit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Kleingruppe	Maximal 8 Teilnehmende
Wann	Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr 18.9./25.9.
Dienstag, 8.30–12.20 Uhr 22.10./29.10.	
Preis	CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe	Maximal 8 Teilnehmende
Wann	Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr 22.8.–29.8.
Dienstag, 08.30–12.20 Uhr 19.9.–26.9.	
Preis	CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)

iPad Einstigerkurs +

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Wann	Freitag, 14–17 Uhr
Kurs 1:	20.9. + 27.9.
Kurs 2:	8.11. + 15.11.
Preis	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung	Albino Pallotta
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Fotobuch erstellen (Ifolor)

Anstelle von Kleben heisst es nun Klicken. Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos, persönlich, ausdrucksstark, individuell. Sie arbeiten mit demselben Programm (Ifolor), das Sie auch zu Hause einsetzen können. Im Kurs wird das Programm auf dem Windows-System vermittelt. Idealerweise nehmen Sie Ihren eigenen Laptop mit in den Kurs.

Wann	Mittwoch, 13–16 Uhr
Kurs 1:	18.9., 25.9., 2.10.
Kurs 2:	13.11., 20.11., 27.11.
Preis	CHF 240.– (3 × 180 Min.)
Leitung	Zoe Tempest
Kursort	Alterszentrum Serata, Thalwil, Seminarraum «Gattikon»
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Sprachen

Kursstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
Kursstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
Kursstufe C1: Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch Konversationskurse A2–B1.2 +



Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Kurs 10.2019.14

Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr

Kurs 10.2019.15

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Kurs 10.2019.16

Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr

Wann

3.10.–12.12. (ausser 10.10.)

Preis

CHF 300.– (10 × 90 Min.)

bei 8–10 Teilnehmenden,

CHF 400.– (10 × 90 Min.)

bei 6–7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung

Gabriela Meier

Ausbilderin, Englischlehrerin und Gedächtnistrainerin

Anmeldung

Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +



15.2019.03

Sie unterhalten sich über Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer

Texte und Zeitungsartikel. Zudem lesen, analysieren und besprechen Sie einfach zugängliche Literatur. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich.

Wann	Freitag, 13.15–15.00 Uhr 20.9.–13.12.
Preis	CHF 400.– (13 × 105 Min.) bei 8–14 Teilnehmenden CHF 530.– (13 × 105 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1



16.2019.03

«Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht, oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, Antworten, Lesen, Schreiben und Sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr
Preis	18.9.–4.12. CHF 310.– (10 × 105 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden, CHF 410.– (10 × 105 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung	María Gárate Ausbilderin und Spanischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

Wann	Auf Anfrage
Preis	CHF 255.– (17 × 60 Min.) bei 7–10 Teilnehmenden
Anmeldung	Laufend

Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann	Auf Anfrage
Preis	CHF 255.– (17 × 60 Min.) bei 7–10 Teilnehmenden
Anmeldung	Laufend

Zimmerberg

Englisch A2 +



Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 16.10.–11.12.
Preis	CHF 270.– (9 × 120 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin
Anmeldung	Jederzeit möglich

Englisch A2 / B1 +



Wann	Dienstag, 9.15–11.15 Uhr 10.9.–24.9., 15.10.–12.11.
Preis	CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung	Doris Scriven Dipl. RSA DOTE
Anmeldung	Jederzeit möglich

Französisch B1/B2 +



Wann	Montag, 9.45–11.15 Uhr 23.9.–30.9., 21.10.–25.11.
Preis	CHF 180.– (8 × 90 Min.)
Leitung	Ursula Schulthess, lic. phil. I
Anmeldung	Jederzeit möglich

Italienisch A2 +



Wann	Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr 22.8.–3.10., 24.10.–12.12.
Preis	CHF 340.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Rosella Federici
Anmeldung	Jederzeit möglich

Russisch A2 / B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 19.8.–30.9., 21.10.–9.12.
Preis	CHF 450.– (15 × 120 Min.)
Leitung	Elena Stutz Russischlehrerin
Anmeldung	Jederzeit möglich

Ausdruck und Kreativität

Limmattal und Knonaueramt

Erzählcafé +



GRATIS

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann	Dienstag, 17-19 Uhr 17.9., 22.10., 19.11., 17.12.
Leitung	Regula Lehmann
Anmeldung	Ohne Voranmeldung

Stadt Zürich

«Geschichte vor Ort – eine historische Spurensuche in Zürich» +



NEU

20.2019.04
(Alle drei Kurse sind als «Kombi» zusammen buchbar oder jeder Kurs einzeln. Siehe nachfolgende Kursnummern.)

In diesen Kursen wollen wir uns im wahrsten Sinne des Wortes mit Geschichte vor Ort beschäftigen. Wir verlassen den Kursraum und besuchen gemeinsam historische Stätten. Als Detektive der Vergangenheit werden wir diskutieren, inwiefern diese Orte den Lauf der Geschichte bestimmen und welche Rolle sie in der gegenwärtigen Erinnerungskultur haben. Beschäftigen werden wir uns dabei u.a. mit folgenden Themen: «Kosmopolitisches Zürich», «Die Schweiz während des Zweiten Weltkriegs und im Kalten Krieg», «Die Situation von Minderheiten in Zürich». Dieser Kurs ist eine ideale Ergänzung zum beliebten Kurs «Geschichte – für einmal lebendig». Begeben Sie sich mit dem Kursleiter Dominik Schaller auf historische Spurensuche, und entfliehen Sie für kurze Zeit sowohl der Gegenwart wie auch Ihrem Alltag. Ein Besuch desselben ist allerdings keine Voraussetzung.

- 20.2019.04a Altstadtrundgang Zürich:
Emigranten, Revolutionäre & Kosmopoliten
Samstag, 5.10., 13-17 Uhr
 - 20.2019.04b Wehr- und heldenhafte Schweiz: Bunker- und Wehranlagen in Zürich
Samstag, 2.11., 9-13 Uhr
 - 20.2019.04c Juden, Hexen & Zigeuner:
Minderheiten in Zürich
Samstag, 30.11., 9-13 Uhr
- Preis pro Kurs Auf Anfrage
bei 9-16 Teilnehmenden (1 x 4,5 Lektionen)
einzelne gebucht,
bei 6-8 Teilnehmenden (1 x 4,5 Lektionen)
einzelne gebucht (Kleingruppenzuschlag)
- Kurs 20.2019.04 (Kombiangebot)
- Preis für alle Kurse Auf Anfrage
bei 9-16 Teilnehmenden (3 x 4,5 Lektionen),
bei 6-8 Teilnehmenden (3 x 4,5 Lektionen) (Kleingruppenzuschlag)
- Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
- Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Strich-um-Strich-Zeichnen «Yoga für den Kopf» +



NEU

- 04.2019.01
- Möchten Sie durch einfaches «Strich-um-Strich-Zeichnen» etwas Neues lernen, Ihre innere Ruhe finden und Freude erleben? Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedankenkarussell im Kopf kann sich beruhigen. Es sind keine Zeichen- oder andere Vorkenntnisse nötig. In drei Doppellectionen lernen und erfahren Sie
- die acht Grundschritte der Zentangle®-Methode
 - die positive Wirkung der Methode «Strich-um-Strich-Zeichnen»
 - wie diese meditative Zeichenart zu innerer Ruhe und Entspannung führt
 - eine nachhaltige Verbesserung in Konzentration, Achtsamkeit und Zufriedenheit

- wie die Freude an der Sache Ihre Lebenslust erhöht
- wie man mit wenig Aufwand Energie schöpft, sich kreativer und mutiger fühlt, Stress abbaut und Schmerzen ausblendet.

Wann	Dienstag, 9.30-11.30 Uhr 12.11., 19.11., 26.11.
Preis	CHF 150.- (3 x 120 Min.) bei 8-10 Teilnehmenden, CHF 180.- (3 x 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden
Zusätzlich	(Kleingruppenzuschlag) CHF 20.- für Zentangle®-Originalmaterial (Barzahlung bitte am ersten Kurstag)
Leitung	Irène Duddek Erwachsenenbildnerin, Certified Zentangle Teacher
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Pfannenstiel

Seniorencor «Silberklang» am Zürichsee +



NEU

Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte weltliche und geistliche Chorsätze.

Wann	Donnerstag, 14.30-16 Uhr 19.9., 14.11., 28.11., 12.12. (ausser 3.10. + 31.10.) (Daten 2020: ab Ende August verfügbar)
Kursort	Riedstegsaal, Bergstr. 109, Uetikon am See
Wann	Donnerstag, 14.30-16 Uhr 3.10. + 31.10.
Kursort	Schulhaus Mitte, Singsaal, Bergstr. 100, Uetikon am See
Leitung	Daniela Guex-Joris
Preis	CHF 150.- (Jahresbeitrag)
Anmeldung	Daniela Guex-Joris, Meilen 044 923 55 60, 079 464 31 22, chguexjo@bluewin.ch

Winterthur und Weinland

Erzählcafé +

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit. Maximal 12 Teilnehmende.

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 25.9., 30.10., 27.11., 18.12.
Preis	CHF 40.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Astrid Schöni
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Komponisten I +

In diesem Kurs werden Ihnen die Schweizer Komponisten Willy Burkhard, Arthur Honegger, Joachim Raff und Heinz Holliger vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann	Freitag, 10–12 Uhr 4.10., 18.10., 1.11., 15.11.
Preis	CHF 120.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Wolfgang Langer
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Märchen +

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Der Apfel und seine Bedeutung in Märchen ist Thema dieser beiden Märchen-Vormittage.

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 15.10. + 26.11.
Preis	CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin und Märchenerzählerin favola
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Patience Grundkurs +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt, verschiedene Spiele auszulegen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 6.11., 13.11., 20.11., 4.12., 11.12.
Preis	CHF 110.– (5 × 120 Min.) inkl. Unterlagen, ohne Spielkarten
Leitung	Theres Kolar
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Schreibwerkstatt +

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann	Montag, 9–11.30 Uhr 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.
Preis	CHF 180.– (4 × 150 Min.)
Leitung	Rosemarie Gerber Schreibpädagogin
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Stubete «zäme singe» +



Einmal im Monat treffen sich gesangsfreudige ältere Menschen, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

Wann	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 27.8., 24.9., 29.10., 26.11.
Leitung	Brigitte Schneider
Anmeldung	Ohne Voranmeldung

Zimmerberg

Literatur-Treff +

Mögen Sie Bücher? Möchten Sie sich in ungezwungener Atmosphäre über gelesene Bücher austauschen? Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

Wann	Montag, 14.15–16.15 Uhr 2.9., 30.9., 4.11., 2.12.
Preis	CHF 20.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Elsbeth Müller Dipl. Buchhändlerin
Anmeldung	Jederzeit möglich

Auf die eigenen Stärken bauen +

Sie erhalten in leicht verständlicher Form Informationen über Erkenntnisse der Zufriedenheits- und Glücksforschung. Auf lockere Art bekommen Sie Gelegenheit, sich mit Ihren Bedürfnissen und Stärken auseinanderzusetzen. Was ist mir wichtig? Was motiviert mich? Sie werden angeregt, wie Sie Ihre Fähigkeiten im nahen Umfeld nützlich einbringen können.

Wann	Dienstag, 14–16 Uhr 19.11.–10.12.
Preis	CHF 160.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Erika Steiger Mcs. Organisationsentwicklerin, dipl. Pädagogin / dipl. Sozial- pädagogin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gelingendes Kommunizieren +

Missverständnisse entstehen oft deshalb, weil jeder Mensch die Welt etwas anders wahrnimmt und erlebt. Sie lernen Grundkenntnisse kennen, die eine stimmige Kommunikation ermöglichen. Und Sie erfahren, wie einige wenige Handlungsgrundsätze zu einer gelingenden Kommunikation führen können.

Wann	Dienstag, 14–16 Uhr 3.9.–24.9.
Preis	CHF 160.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Erika Steiger Mcs. Organisationsentwicklerin, dipl. Pädagogin / dipl. Sozial- pädagogin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Atmen ist mehr als Luft holen +

Erleben Sie, wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt.

Kurs 1	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 5.–26.9.
Preis	CHF 80.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Irene Fierz-Baumann, dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Atmen ist mehr als Luft holen**Aufbaukurs +**

Eine frei fliessende, tiefe Atmung bringt Leichtigkeit, Energie und Gelassenheit in das Leben. Im Aufbaukurs werden in erster Linie Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen im Sitzen und Stehen angeleitet, die nachher im Alltag ohne Hilfsmittel angewandt werden können. Es kann erlebt werden, wie durch das achtsame Ausführen der Übungen der Atem ruhiger und tiefer wird. Die Körperwahrnehmung wird geschult und Beschwerden körperlicher und seelischer Art können sich vermindern und die Lebensqualität erhöhen.

Kurs 2	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 7.11.–28.11.
Preis	CHF 80.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Irene Fierz-Baumann dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

SeniorInnen-Gruppen Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitete. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.
Werner Bosshard 044 322 27 77

Literatur- und Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.
Liselotte Helberg 044 361 11 22

Kultur-Gruppe

Unter kundiger Führung besucht die Kultur-Gruppe alle 14 Tage Museen, macht Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe oder Institutionen.

Alex Villiger 044 422 45 28
villiger-naef@bluewin.ch

Seniorenbühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässen auf.

Jürg Kauer 079 509 79 66
kauerei@bluewin.ch
www.seniorenbuehne.ch

Seniorenorchester

Wir proben etwa 20 Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Senioren-Anlässen etc. auf.

Ralph Brem 044 821 08 24
mkdubs@bluewin.ch
www.seniorenorchester-zh.ch



INSERAT

Mobilitätkurs «mobil sein & bleiben»
Sicher und clever unterwegs!

STEIG EIN. KOMM WEITER. ZVV

mobil sein & bleiben

Der Kurs «mobil sein & bleiben» vermittelt Ihnen, wie Sie gut informiert und sicher unterwegs sind – sowohl mit dem öffentlichen Verkehr als auch zu Fuß. Experten zeigen Ihnen, wie Sie den Ticketautomaten bedienen. Dabei erfahren Sie auch, welches die geeigneten Tickets sind. Wertvolle Tipps in Theorie und Praxis helfen Ihnen, sich am Bahnhof oder an der Haltestelle zu orientieren und sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Die Kurse sind kostenlos. Weitere Informationen: www.zvv.ch/mobilsein

Die nächsten Kurse (13.30–17.00 Uhr)

- 5. Sept. Zollikerberg, «Geresaal», Quartiertreff, Binzstr. 10
- 19. Sept. Elgg, Singsaal Primarschule im See, Seegartenstr. 21
- 27. Sept. Hinwil, Alters- und Pflegeheim Hinwil, Haus Schätti, Raum Bachtel, Dürntnerstr. 12
- 3. Okt. Bonstetten, Kath. Kirchgemeindehaus, Stallikerstr. 2
- 9. Okt. Dielsdorf/Steinmaur, Gemeinschaftsraum Seniorenwohnungen, Leuenpungertstr. 3, Dielsdorf
- 17. Okt. Marthalen, Feuerwehrlokal, Im Fleudebüel 10

Anmeldung (bis 14 Tage vor dem Kurs)
contact@zvv.ch, 0848 988 988

Partner:

PRO SENECTUTE
Kanton Zürich

S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

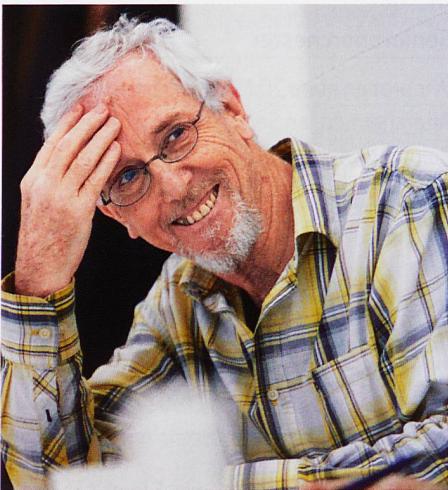
Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier 044 322 02 95
meier.steam@bluewin.ch

Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden 2. Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

Christina Wünn 044 315 52 44
christina.wuenn@gz-zh.ch



Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

Wann	12.9. + 13.9. Zürich 19.9. + 20.9. Regensdorf 3.10. + 4.10. Wetzikon 24.10. + 25.10. Schaffhausen 30.10. + 31.10. Winterthur 14.11. + 15.11. Thalwil 21.11. + 22.11. Zürich 28.11. + 29.11. Wetzikon jeweils 8.30–17 Uhr
Preis	Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.–
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch

Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Für	Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann	Mittwoch, 2.10., 13.30–17 Uhr Donnerstag, 3.10., 9–12 Uhr
Preis	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungcenter Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Ruprecht Brigit / Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
Für	Die übrigen Regionen
Wann	Mittwoch, 13.11., 13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 14.11., 13.30–17.30 Uhr
Preis	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungcenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Hunn Ruth / Urech Hanna 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@pszh.ch

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 16.

Impressum Beilage zu Visit 3/2019 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Wir sind in Ihrer Nähe

Dienstleistungscenter

Unterland und Furttal
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Limmattal und Knonaueramt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Pfannenstiel
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Oberland
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Winterthur und Weinland
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 3233, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER